

### Arbeitsstörungen von Studierenden: Auswege aus dem Labyrinth der Aufschiebeproblematik

Gödde, Günter

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Rezension / review

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Gödde, G. (2000). Arbeitsstörungen von Studierenden: Auswege aus dem Labyrinth der Aufschiebeproblematik. [Rezension des Buches *Schluss mit dem ewigen Aufschieben : wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen*, von H.-W. Rückert]. *Journal für Psychologie*, 8(4), 87-89. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-33657>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Commercial-NoDerivatives). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

**Hans-Werner Rückert (1999): Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt/Main: Campus**

**ARBEITSSTÖRUNGEN VON STUDIERENDEN. AUS-  
WEGE AUS DEM LABYRINTH DER AUFSCHIEBER-  
PROBLEMATIK**

Arbeitsstörungen sind in der Regel kein isoliertes Symptom im Sinne von Denk-, Schreib- oder Sprechblockaden, sondern zumeist mit Depressionen und Ängsten, Selbstwert- und Identitätsproblemen verbunden. Wie sich besonders an Langzeitstudierenden beobachten läßt, wirken sie oft wie ein *circulus vitiosus* und münden nicht selten in Studienfachwechsel und Studienabbruch (Abbrecherquote liegt über 30%) ein. Dennoch wird diese Thematik in der Psychologie und Psychotherapie noch wenig behandelt, um nicht zu sagen sträflich vernachlässigt.

Dem Problem des Aufschiebens, das neben den Konzentrationsstörungen zu den beiden Hauptsymptomen von Arbeitsstörungen gerechnet werden kann, widmet sich Hans-Werner Rückert in seinem Buch »Schluß mit dem ewigen Aufschieben«.

Die vielfältigen Phänomene des Aufschiebens – häufig zu spät zu kommen, nicht genügend vorbereitet zu sein, mit allen möglichen Ablenkungsmanövern dem Angehen einer Aufgabe auszuweichen und sie gar nicht oder nur »auf den letzten Drücker« zum Abschluß zu bringen – sind uns allen wohl vertraut. Der Begriff selbst mutet uns aber im wissenschaftlichen und therapeutischen Kontext noch sonderbar fremd an. Liegt dies daran, daß sich die Experten mit dem Aufschiebeproblem bisher nur am Rande und unsystematisch beschäftigt haben, obwohl es den Betroffenen doch so »auf den Nägeln brennt«?

Im angloamerikanischen und französischen Sprachbereich scheint man in dieser Hin-

sicht schon wesentlich weiter zu sein. Hier gibt es den Fachterminus »procrastination« (aus dem lat. *crastinus* = morgig) in der Bedeutung von: eine Sache auf morgen verschieben, und über den Problembereich liegen auch, besonders aus den USA, schon eine ganze Reihe einschlägiger Buchtitel wie »Overcoming procrastination«, »Break the Procrastination« oder »Procrastination and Blocking« bzw. »Procrastination and task-avoidance« vor.

Wer zum Aufschieben tendiert, vermeidet es, sich anstehenden Aufgaben konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen. Zu einer solchen Strategie im Umgang mit Arbeitsanforderungen nehmen ca. 70% der Studierenden gelegentlich oder gewohnheitsmäßig Zuflucht. In diesem breiten Spektrum muß man zwischen unschädlichen Vermeidungshaltungen, die zuweilen mit einem Anflug charmanter Lässigkeit vertreten werden und im Sinne einer »Kreativität der Langsamkeit« durchaus berechtigt sein können, und mehr oder weniger problematischen Fehlanpassungen differenzieren. Die Quote der Härtefälle schätzt Rückert aufgrund der bisher vorliegenden Untersuchungen und seiner langjährigen Erfahrungen in der Beratung und Therapie von Studenten auf immerhin 25%. Bei solchen »harten« Aufschiebern ließen sich typische Störungsverläufe erkennen, die sich immer mehr zum Negativen verstärken und zunehmend belastender werden. Schließlich kreisen die Betroffenen »monomanisch um sich selbst und ihr Aufschieben, egal, ob sie es von der Seite der Ausreden her präsentieren, von der Beteuerung her, wie wichtig es eigentlich wäre, bestimmte Ziele konsequent anzusteuern, oder von der Selbstverachtung her« (S. 109).

Hinsichtlich der Bewältigung solcher festgefahrener Aufschiebeprobleme hat es sich als unwirksam, ja kontraproduktiv erwiesen, das eigene Verhalten mit der Peitsche der Selbstverachtung zu verändern. Die ge-

wohnheitsmäßigen Aufschieber müßten aufhören, »an immer derselben unnachgiebigen Stelle mit dem Kopf durch die Wand zu wollen« (S. 161). Eine Voraussetzung, um das völlig aus dem Lot geratene seelische Gleichgewicht wiederherzustellen, sei zu allererst »Selbstakzeptanz«. Sich zu akzeptieren heißt hier in erster Linie, das innere Selbstgespräch zu verändern, von den endlosen Selbstbeschuldigungen und Selbstzweifeln ob des eigenen Versagens wegzukommen.

Sich als Person trotz des noch ungelösten Aufschiebeproblems zu akzeptieren, erfordert weiterhin Selbsterkenntnis, d. h. eine Reihe von Schritten auf der kognitiven Ebene. Von der aktuellen Dynamik ausgehend (Was schiebe ich auf, wie und warum?) gilt es, zur Vorgeschichte dieses psychischen Problems zurückzugehen (Wann ist dieses Problem erstmals bei mir aufgetaucht? Was war damals los in meinem Leben? Was hat im einzelnen zur Verfestigung dieses Problems beigetragen?). Auf der kognitiven Ebene der Problembewältigung geht es vornehmlich um emotionales Erinnern, das ein Durcharbeiten unbewältigter Delegations- und Ablösungskonflikte mit der Herkunftsfamilie ermöglicht, und um das Enttarnen der Irrationalität alter Einstellungen, die dann durch angemessenere Überzeugungen ersetzt werden können.

Besondere Bedeutung bei der Bewältigung des Aufschiebeproblems kommt emotionalen Störfaktoren wie Angst (vor Versagen, aber auch vor Erfolg), Trotz und Ärger (wegen aller möglichen Fremdeinflüsse und »Ungerechtigkeiten«), perfektionistischen Zwängen sowie Scham, Abhängigkeit und Ohnmacht zu. Was kann man tun, wenn solche Gefühle und Affekte zu scheinbar unwiderstehlichen Impulsen für Ablenkungsmanöver und – schlimmer noch – zu Quellen heimlicher Befriedigung geworden sind? Für Psychoanalyse-Kenner ist klar,

daß man an der Abwehr ansetzen muß, sei es dem Nicht-ernst-Nehmen des Problems, dem Ausblenden der Realität, dem »Abtauchen« und nicht zuletzt der masochistischen Abwehr, wo die Last partiell zur Lust geworden ist und darum wie ein Suchtmittel »gebraucht« wird. Wer sich in die Gewohnheit des Aufschiebens geflüchtet hat, sucht nicht nur mittels Angst und Scham alle Risiken für sein leidgeprüftes Selbstwertgefühl zu vermeiden, sondern kann darin auch eine Möglichkeit sehen, »aus Konventionen auszubrechen, in die er sich sonst eingesperrt fühlt. Aufschieben bedeutet Nervenkitzel und Spannung ... Unter Hochdruck in letzter Minute eine wichtige Arbeit zu erledigen und dabei eine bestimmte Portion Angst zu erleben, gibt ... einen Kick, den ersehnten Adrenalinstoß des Abenteuers« (S. 47 f). Um längerfristig eine Neuordnung seines emotionalen Haushalts zu erreichen, müßte man sich als hartgesottener Aufschieber etwas mehr mit dem Leben des »stinknormalen Menschen« arrangieren und das »high pressure living« ein wenig seiner Attraktivität entkleiden (S. 196).

Da jedes Aufschiebeproblem in einer Störung der Handlungsfähigkeit gipfelt, müssen die kognitiven und emotionalen Schritte in der Problembewältigung sich am Ende im konkreten Handeln bewähren. Das setzt voraus, daß man sich Ziele setzt, die mit den persönlichen Eigenheiten und Interessen in Einklang stehen, daß man die zur Erreichung der Ziele erforderlichen Mittel (z.B. kleinschrittiges Vorgehen und vernünftige Zeiteinteilung) wählt, die unter Umständen auftretenden Hindernisse einkalkuliert und sich rechtzeitig die nötigen Entlastungshilfen holt.

Seine Gesamtstrategie bezeichnet Rückert als BAR-Programm:

Bewußtheit (B) umfaßt die beschriebenen kognitiven und emotionalen Aspekte,

Aktionen (A) den Handlungsaspekt und Rechenschaft (R) die Bilanzierung der eigenen Fortschritte und der erreichten Veränderungen durch das Führen eines Veränderungslogbuchs, in dem man die Ideen, Impulse und kreativen Einfälle, die bei der Bewältigung des Aufschiebeproblems auftauchen, festhält.

Dem Autor ist es gelungen, die psychische Dynamik einer typischen »Studentenkrank-

heit«, (die aber auch in anderen Berufsgruppen eine verhängnisvolle Rolle spielt) mit ihren vielfältigen Verästelungen transparent zu machen. Daraus ergeben sich für die Betroffenen hoffnungsvolle Perspektiven, wie sie sich aus dem Labyrinth des Aufschiebens befreien können, und für die therapeutischen Experten ein wertvoller Erkenntniszuwachs.

*Günter Gödde*